9.038 Morčacie prsia poľovnícke
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85	1,20	1,02
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,60	0,60
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
slanina údená b.k.			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mrkva	1,50	1,20	1,70	1,36	2,00	1,60	2,50	2,00
zeler	0,50	0,40	0,60	0,50	0,80	0,60	0,90	0,70
petržlen	0,50	0,40	0,60	0,50	0,70	0,60	0,90	0,70
šunka	0,10	0,10						
rajčiakový pretlak	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
citróny	0,10	0,04	0,20	0,08	0,30	0,12	0,30	0,12
hmotnosť porcie v g	111		132		158		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	75		90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme slaninu (v MŠ šunku), pokrájané mäso a opečieme. Koreňovú zeleninu očistíme, pokrájame na kocky, pridáme k mäsu spolu so soľou, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme rajčiakový pretlak, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.
Prílohy: ryža, tarhoňa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	469	113	13,25	4,4	2,1	4,3	1,0	33,4	1,0	0,263	0,1	0,1	6,0	3,5
B	653	157	15,61	7,7	3,1	5,5	1,2	40,1	1,2	0,299	0,1	0,1	7,4	4,0

C	811	195	17,91	10,4	4,3	6,4	1,5	46,8	1,3	0,351	0,1	0,1	8,9	4,6
D	1002	240	20,47	13,1	5,5	9,0	1,8	55,1	1,6	0,438	0,1	0,1	10,3	5,2